
العتبة العباسية المقدسة
٥
حيدرة
مجلة شهرية تعنى بشؤون الفتيان تصدر عن قسم الشؤون الفكرية والثقافية
شعبة الطفولة والناشئة العدد ٥ – شباط ٢٠١٦م – ربيع الثاني – ١٤٣٧هـ
في هذا العدد
الجنائن المعلقة
٢٢
في هذا العدد
لماذا نغضب
٢٦
في هذا العدد
كرة الطاولة
٢٤





العدد الخامس



٦
آية الله العظمى
السيد السبزواري قدس سره





١٠
انواع
الزجاج





١٢
مدينة
سايت



+964 770 673 3834
+964 790 243 5559
+964 760 223 6329
www.DarAlkafeel.com
المطبعة: العراق _ كربلاء المقدسة _ الإبراهيمية _ موقع السقاء ٢
الإدارة والتسويق: حي الحسين _ مقابل مدرسة الشريف الرضي

وَلاَ تَمْشِ فِي الأَرْضِ

يمُر الانسان في حياته بمراحل مختلفة في نموه البدني فبعد أن كان طفلاً لا يستطيع أن يقف على قدميه أصبح قوياً بما يكفي ليركض ويقفز ويحمل أثقالاً معه، هذه الصحة لن تدوم طويلاً فعمر الشباب لن يبقى طويلاً لأحد وعلينا أن نستثمر هذه الطاقة ووقت الفراغ لتعلم مهارات جديدة في حياتنا لنصنع مستقبلاً زاهراً لنا ولمن حولنا، فالتواضع يجب أن يكون صفة الشباب ليستطيعوا ان يتعلموا ويكتسبوا خبرات تنفعهم في حياتهم، وعلينا أن لا نغتر بهذه النعمة التي منَّ الله بها علينا ولا نمشي على الارض بتكبر و استعلاء، فتحتَ هذه الأرض دُفن الأنبياء و العُلماء والأبطال والأدباء والكثير ممن هم أكثر منّا عطاءاً وفضل، الذين غيّروا الحياة وجعلوها أجمل وجعلوا الإنسان أكمل، فلا تسحق الأرض بتعالٍ وتكبر فيوماً ما ستكون تحتها، اترك أفعالاً طيبة على ظهر الأرض لتكون نوراً لك وأنت تحتها .

• رئيس التحرير

١٦ مواقف فهمان ووهمان

٢٦ لماذا نغضب

٢٨ الإوز


حيدر ٤
يوميات حيدر
سيناريو: مرتضى خالد
رسوم : عباس راضي
بُني سالم بدأت العطلة وأريدكَ ان تُساعدني في محل البقالة.
لا استطيع يا ابي لأنني اريدُ أن العب وأمرح مع اصدقائي
هيا يا حيدرلقد بدأت العطلة سنلعب ونمرح طول الوقت
انا اعتذر منكم فقد وجدتُ عملاً مع عمي عباس في ورشة النجارة سنلتقي يوم الجمعة فقط
وأنا كذلك لا استطيع والدي مريض وعلي البقاء معه
وأنتَ يا عامر هل تُريد ان تذهب لتعمل ...؟
كلا يا سالم سنذهب وحدنا لقاعة الالعاب...
في العمل
في قاعة الالعاب


يا كلـ....
إبن الـ.....
يا حقـ......
لقد جلبتُ هدايا جميلة لكم حفظكما الله وادامكما نخرا لنــا...
وفقك الله يا ولدي لكل خير
امي ابي لقد جلبتُ لكم حلوى كربلاء الشهيرة إنها لذيذةٌ جداً
يا عم إنَّ ابنكَ كاذب فهو مدين لي بـ ٥٠ الف دينار جراء خساراته المتكررة في اللعب وهو يرفض دفع المبلغ فإن لم تدفعوا سأذهب للشرطة و أبلغهم
لا يا بُني هذا المبلغ كاملاً و أنا اعتذر لكم فهو لم يأخذ نصيحتي وهذا ما حصل له .....



آية الله العظمى
السيد عبد الأعلى الموسوي السبزواري قدس سره

هو مرجع ومُفسّر وفقيه يعد من كبار فقهاء الامامية وعلمائها المشهورين كان يقيم في مدينة النجف الأشرف تسنّم المرجعية العليا بعد وفاة المرجع آية الله العظمى السيدأبي القاسم الخوئي(قدس سره)، وأخذ كل الشيعة في العراق والكثير منهم في ايران وباقي البلدان الاسلامية يرجعون إليه في تقليدهم ؛ إلا أن ذلك لم يدم طويلاً لوفاته بعد فترة قليلة . وقد ساهم آية الله العظمى السيد السبزواري خلال فترة مرجعيته القصيرة في نشاطات سياسية واجتماعية، واضطلع في تلك الفترة بنشاط إصلاحي بمدينة النجف الأشرف أواخر أيام حياته .

ولادته

ولد سماحة آية الله العظمى السيد عبد الأعلى السبزواري(قدس سره) في مدينة سبزوار في ١٨ ذي الحجة ١٣٢٨ هـ - ١٩١٠ م وهو ينتمي إلى عائلة عريقة معروفة بالعلم والتقوى فوالده السيد عبد الرضا السبزواري معروف بالزهد والورع وهو من أكابر علماء سبزوار، وعمّه السيد عبد الله السبزواري عالم جليل وخطيب ، وأخوه آية الله السيد فخر الدين كان فرعاً من هذه الشجرة المباركة.

نشأته ودراسته

نشأ السيد في كنف والده، ويروى أن والده جاء به إلى ضريح الإمام الرضا(عليه السلام) ووضع يده على الضريح وخاطب الإمام قائلاً : هذا وديعة وأمانة عندك أطلب منك أن أراه مرجعاً من المراجع وكان عمره آنذاك ثماني سنوات وبعد أن نهل العلوم والمعارف من مجموعة من فطاحل العلماء بدأ بالتدريس بعد وفاة السيد أبو الحسن الأصفهاني سنة ١٣٦٥ هـ وكان عمره ٣٧ سنة واستمرت حلقة علمه ٤٥ سنة لغاية عام ١٤١٠ هـ وأصبح مُقلداً منذ العام ١٣٨٠ هـ ورسالته موسومة بـ(منهاج الصالحين) وأصبحت مرجعيته عامة بعد وفاة السيد أبي القاسم الخوئي٠قدس سره) .

مقامه العلمي

من خلال الإطلاع على مؤلفاته يدرك مدى علو مقام السيد في مختلف العلوم حتى يروى أنه كان يستدل من خلال متن الحديث على معرفة صدوره عن أي من المعصومين حتى أنه لقَّبَ بإمام المحدثين وخاتم المحدثين لكثرة إلمامه بالأحاديث ومتونها وأسانيدها

شهرته بالأخلاق والعبادة

اشتهرَ السيد السبزاوري بين الناس بأنه من أهل التقوى والورع، فقد كان عابداً متهجداً مواظباً على قراءة القرآن والأدعية المأثورة والأذكار المتداولة التي يحيي بها الأسحار، وكان يؤكد على الصلاة في أول وقتها وقد تعمد أن لا يترك أي دعاء ورد عن الأئمة إلا وقرأه، وللحرز اليماني عنده شأن كبيرويكثر من الذكر عند السجود (لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين) وكان قليل النوم حيث ينام (ثلاث ساعات يومياً) كثيرالارتباط بصلاة الليل ويحافظ على الطهارة في كل الأوقات ويحب العزلة ولا يميل للاختلاط كثيرالصمت والتفكر، وكان شديد الارتباط بالقرآن الكريم يعيش معه اغلب الاوقات، فقد كان يختمه ثلاث مرات كل شهر اما في شهر رمضان فقد كان يختمه عشر مرات .

محاسبة النفس

يقول أحد تلامذة المرجع السيد السبزواري (قدس سره): لقد علّمنا المرجع المرحوم السيد عبد الأعلى السبزواري في درس الأخلاق أن نحمل في جيبنا دفتراً صغيراً نعمل فيه جدولاً للأعمال الحسنة وآخر للأعمال السيئة.. فأول ما نجلس من النوم صباحاً نسجل كل ما يصدر عنا من أعمال حسنة في جدول الحسنات والسيئة في جدول السيئات، ثم نفتح الدفتر بعد صلاة العشاء مباشرة، ونرى ما صدر عنا من حسنات، فنشكر الله تعالى عليها ونطلب التوفيق للاستزادة منها، وما صدر عنا من سيئات نستغفر الله فيها ونقرر الابتعاد عنها وعدم تكرارها.



تواضعه

كان يعيش مفهوم التواضع في أسمى معانيه ودوداً عطوفاً، يتعامل مع المجتمع تعامل الأبوّة والأخوّة، وبكل عطف وحنان مع جميع أبناء المجتمع ومختلف طبقاته، فالسيد السبزواري كان يقوم بكنس مسجده بنفسه ويغسل ثيابه بنفسه وكان يرفض أن يسجّل اسمه في الدوائر الرسمية كأحد مراجع الدين، بل كان حاله كحال سائر الطلبة



موقفه من الانتفاضة الشعبانية المباركة

كان السيد آية الله العظمى السبزواري "قدس سره" من الوجوه اللامعة في تاريخ الإنتفاضة العراقية، حيث لعبَ دوراً بارزاً في الواقع السياسي للأمة الإسلامية، فمراجعنا العظام هم أول المجاهدين والمتصدين للطغاة على مر العصور، فهم أبناء الحسين(عليه السلام) وتلامذة مدرسته التي تحركت من خلال الرؤية الواقعية عن علاقة الدين والسياسة. وقد برز موقف السيد السبزواري (قدس سره) في هذه المرحلة عندما تفجّرت الإنتفاضة الشعبانية المباركة واستطاع المنتفضون بنضالهم الباسل أن يحرروا مدن الوسط والجنوب بأكملها من طغاة العراق البعثيين المجرمين فمن المؤكد أن هذا التحرك لكي يواصل مسيرته الثورية كان يحتاج إلى الدعم العلمائي من قبل الجهاز القيادي المتمثل في الإمامين العظيمين رائدي الحركة السيد الخوئي (قدس سره) والسيد السبزواري (قدس سره) وتفاعلاً مع الموقف الذي كان يقتضي الحركة الداعمة له أصدر السيد السبزواري "قدس سره" بياناً قوياً دعم فيه الانتفاضة الشعبانية المباركة وندد بالظلم والظالمين.

ثم أمر أحد أبنائه بإلقاء البيان الشريف في الحرم العلوي الطاهر أمام الجموع الغفيرة والجماهير المحتشدة، فكانَ له الأثر الكبير وصداه العميق في تأجيج الروح الثورية عند أبناء العراق. ولما عملت الدول الاجنبية على دعم حزب البعث وأخمدت نار الثورة والانتفاضة، استطاع الظالم بمعونة عملائه المستكبرين أن يوقف المد الثوري، وأصبحَ بيت السيد السبزواري (قدس سره) ملجأً للائذين وقبلة للمستضعفين.

جلاوزة النظام يداهمون منزله

حينما وقف السيد آية الله العظمى السبزواري (قدس سره) موقفه الباسل ضدّ النظام الجائر أثار نار الحقد والانتقام في نفوس الظالمين، فبعثوا عملاءهم لإلقاء القبض على السيد السبزواري (قدس سره) فقاموا بالبحث عنه ثلاثة أشهر متواصلة، وتعرّض منزله للهجوم المفاجئ عشرات المرات، فكانوا يدخلون وهو أمامهم، ولكنّهم لا يلمحون له ظلاً، ولا يجدون له أثراً: ((خَتَمَ اللّه عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى بْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ)) فكان السيد دائم الترديد للآية القرآنية المباركة ((وَجَعَلْنَا مِن بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَمِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ)).

وفاته

كانتْ وفاته(قدس سره) في السادس والعشرين من شهر صفر عام(١٤١٤ هـ ١٩٩٣م) ونقل جسده إلى الحرم العلوي الطاهر ودُفن في المكان المعد لدفنه في شارع الرسول الأعظم بجوار المسجد الذي يصلي فيه والذي وسّعه إلى اضعاف ما كان عليه وهو من اجمل مساجد النجف الاشرف

التقليد

اول ما نراه في حياتنا الاب والام، فيكونان ابرز مظهر لكل شيء يهمنا، فأخلاقنا وسلوكياتنا تبدأ من تلك النظرات والتأثرات بالوالدين، لذا تكون افعالنا اشبه بالتقليد لهما ولا عيب في ذلك، بل في الأخلاق الحسنة من الضروري ان نقتدي بهما كونها اكثر خبرة وعلماً ومعرفة منا بأشياء كثيرة ويسمى هذا تقليداً لهما، ويشبه هذا الامر ذهابنا للطبيب اذا تمرضنا فهو القادر على تشخيص معرفة المرض وتشخيص الدواء المناسب له، كذلك اتباعنا لتوجيهات وفتاوى العالم المرجع يسمى تقليداً له، فالتقليد هو رجوع المؤمن المكلف الى العالم الديني الذي يختص بالقضايا الشرعية ويشترط في العالم الذي نرجع اليه العدالة والايمان والتقوى والعلم، وان يكون رجلاً واذا كان تقليدنا اول مرة فلا بد وان يكون للمرجع الحي، لأن المتوفي لا يصح تقليده ابتداءً، ويتوجب علينا التقليد عندما نتشرف بالبلوغ، واحد علاماته اكمالنا خمس عشرة سنة هلالية وهنا مسائل متعلقة بالتقليد نُشير إليها إجمالاً:

- لا يحق للمقلِد ان يغير مرجع تقليده حسب مزاجه وهواه.
- تثبت اعلمية المرجع الديني بشهادة أهل الخبرة الذين يتمتعون بالعلم و الورع ومخافة الله تعالى.
- اذا كان المرجع الذي تقلّده اعلم من بقية الفقهاء، فلا يحق لك ان تأخذ الفتاوى من غيره.

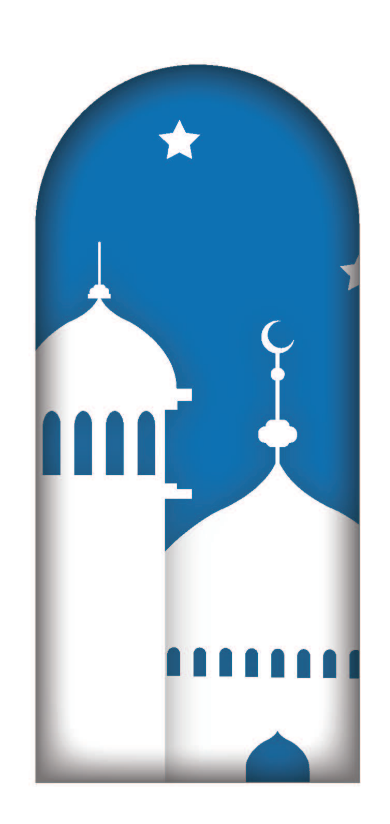
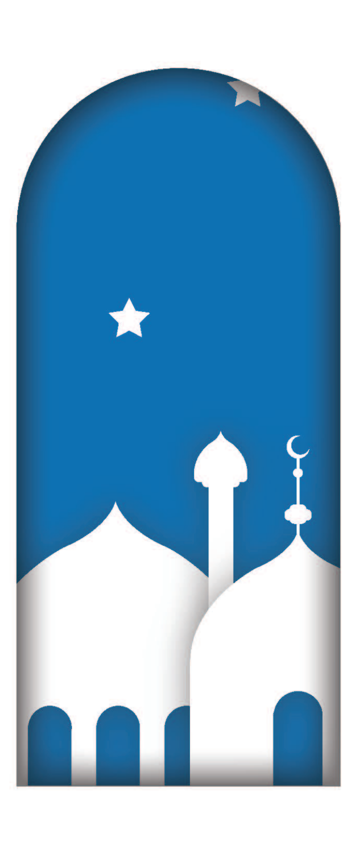
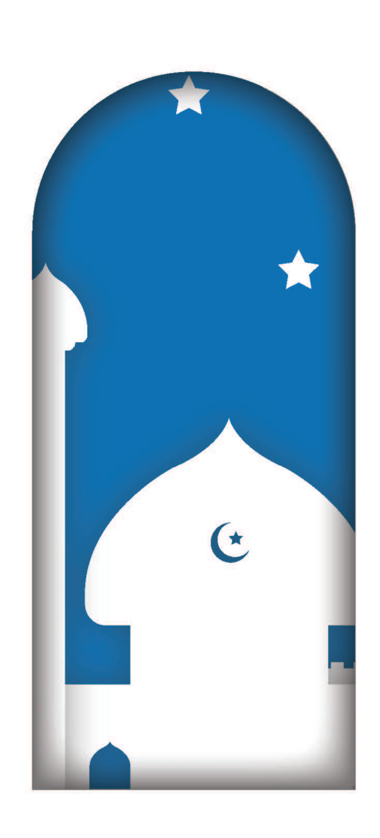
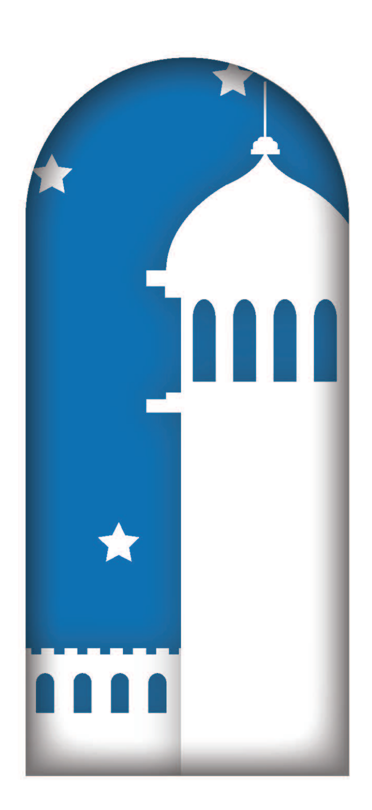




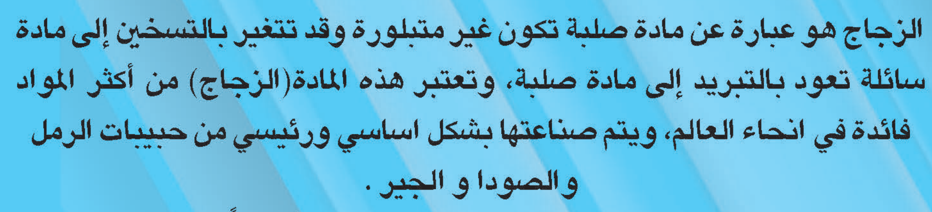


صفات اللّه

كل موجود في هذا الكون والعالم الوسيع له صفات فالإنسان له صفات تميزه عن غيره وكذلك الحيوانات والنبات وكل شيء مخلوق حتى الجماد، ربنا عز وجل هو من خلق هذا الكون العظيم بكل مجراته وكواكبه ونجومه، فله صفات كثيرة جداً نعلم بعضها نحن البشر، اهمها ان اللّه تعالى لا يشبهنا في اي شيء فنحن تتكون اجسامنا من الدم واللحم والعظام، واللّه ليس له هذه الاوصاف، ونحن دائماً نشغل حيزاً واللّه لا يشغل حيز لأنه ليس له جسماً مثلنا فهو لا يشبهنا في شيء ابداً فلا يأكل ولا يشرب ولا ينام ولا يعبد احداً، ولا يأخذ تعاليمه من أحد، ويعلم بكل شيء، فهو عالم الغيب والشهادة، ولا يقهره احد، فهو الرب القهار، ولا يحتاج الى احد لأنه هو الغني الحميد انما الناس تحتاج اليه دائماً وابداً، فنحن فقراء في كل شئ، حتى عباداتنا هو لا يحتاجها انما نحن نحتاجها كي نتقرب اليه، فالحمد للّه الذي وهبنا العقل السليم والقلب النقي كي نعرفه ونعبده.

أنواع الزجاج



الزجاج هو عبارة عن مادة صلبة تكون غير متبلورة وقد تتغير بالتسخين إلى مادة سائلة تعود بالتبريد إلى مادة صلبة، وتعتبر هذه المادة(الزجاج) من أكثر المواد فائدة في انحاء العالم، ويتم صناعتها بشكل اساسي ورئيسي من حبيبات الرمل والصودا و الجير .

للزجاج استعمالات كثيرة، فلا يمكن حصرها وان هناك أنواعاً كثيرة من الزجاج قد تبلغ ١٠٠٠٠٠ نوع تقريباً، سوف نتطرق إلى بعض الانواع المهمة منها وهي:

الزجاج المسطح : ان هذا النوع من الزجاج يستخدم بشكل رئيسي في صناعة زجاج النوافذ والمرايا وايضا بعض أنواع الأثاث .

زجاج الأواني : ان هذا النوع من الزجاج يستخدم في الآنية الزجاجية للعمل على حفظ الأطعمة و الأدوية والكيميائيات وايضا مواد التجميل والمشروبات الغازية وغيرها .

الخزف الزجاجي : ان هذا النوع له اسم آخر يسمى " السيراميك الزجاجي " وان هذا النوع يتحمل الحرارة العالية ويتم تصنيعه من خلال طريقة تسخين الزجاج حيث يعاد تنظيم ذراته لتكون أنماطا بشكل منتظم و هي تسمى بلورات .

- **زجاج الأمان المصفح** : هذا النوع من الزجاج يستخدم للحماية من ان يحصل الاصطدام في أجسام الطائرة مثلاً، ويتم تصنيع هذا النوع من الزجاج من كمية كبيرة من طبقات الزجاج المسطح وان بين كل طبقة وطبقة يتم وضع طبقة بلاستيكية مطاطية .

زجاج الأمان المقوى: ان هذا النوع من الزجاج يتكون من طبقة واحدة تكون من الزجاج المصفح وانها عولجت حرارياً من خلال طريقة خاصة مثل زجاج بعض المحلات التجارية والنوافذ الجانبية والخلفية للسيارات والزجاج الذي يكون لمستخدمي البنوك و محلات الصرافة .

الزجاج المقاوم للحرارة ان هذا النوع من الزجاج يحتوي على نسبة عالية من السليكا وحمض البوريك ويسمى زجاج البايركس ومثال على هذا الزجاج أواني الطبخ الزجاجية .

الألياف الزجاجية (Fiberglass) ان هذه ألياف زجاجية دقيقة تكون متماسكة وتستخدم كثيراً في صناعة القوارب وايضا أجسام السيارات و خزانات المياه والستائر التي تكون غير قابلة للاحتراق .

الانتشار

هي عملية توزيع جزيئات أو ذرات أو حبيبات بشكل متساوٍ في فراغ أو في حيّز متاح أو تخللها عن طريق حاجز غشائي ويتم الانتشار بانتقال الجزيئات والذرات من منطقة ذات تركيز عالٍ إلى منطقة ذات تركيز أقل حتى يتساوى تركيز الجزيئات في المنطقتين.

تنشأ ظاهرة الانتشار بسبب الحركة الحرارية العشوائية لجزيئات المادة التي تصطدم بعضها مع بعض وتتباعد لتشغل جميع الحيز المتاح لها.

آلية الانتشار

يعتمد الانتشار على حركة الجزيئات البراونية وهي الحركة العشوائية للجزيئات في الحيز والتي تسبب تصادم الجزئيات بعضها مع بعض وابتعادها عن بعضها لملء أي حيّز متاح تعتمد هذه الحركة على الطاقة الحرارية المخزونة في المادة. هذه الحركة هي من خواص المادة ولا تحتاج إلى طاقة خارجية وهي من مميزات كل مادة درجة حرارتها فوق الصفر المطلق تتسبب نزعة المادة في ملء كامل الحيز المتاح لها بحركة المادة من المنطقة ذات التركيز العالي إلى الجهة ذات التركيز المنخفض بالاتجاه المعاكس من المنطقة ذات التركيز المنخفض إلى المنطقة ذات التركيز العالي، وذلك لكون الحركة عشوائية، إلا أن كثرة الجزيئات في جهة التركيز العالي تتسبب بتحرك عدد أكبر من الجزيئات تجاه جهة التركيز المنخفض، أي أن محصلة حركة الجزيئات يكون من المنطقة ذات التركيز العالي إلى منطقة التركيز المنخفض حتى يتساوى التركيزان فيحصل التوازن مما يعني تساوي الحركة في الاتجاهين لهذا فإن الانتشار يمكن أن يُنظر إليه على أنه القوة التي تؤدي إلى انتقال المادة من أ إلى ب.



العوامل المؤثرة في الانتشار

هناك عدة عوامل تؤثر في سرعة الانتشار وتشمل: درجة الحرارة والتناسب معها طردياً، فبارتفاع درجة الحرارة ترتفع الطاقة الحركية لجزيئات المادة ويزداد عدد اصطداماتها في الثانية الواحدة وبالتالي يضغط الانتشار حجم الجزيئات مع تناسبه عكسياً ويكون التناسب طردياً مع حالة المادة، فالانتشار في الغازات أسرع منه في السوائل وهو أبطأ ما يكون في الأجسام الصلبة، وذلك لضعف ارتباط الجزيئات بعضها مع بعض في الحالة الغازية ولحركتها العشوائية والتي تقل في السوائل وتكون شبه منعدمة في الحالة الصلبة.

اختراع جهاز يقرأ النصوص للمكفوفين

منح منظمو مسابقة فرنسا لاختيار أفضل اختراع الجائزة الاولى لجهاز محمول سمي "توب براي" يتيح لفاقدي البصر قراءة أي نص مطبوع بتحويله الى التقنية الصوتية. وذكرت وكالة الأنباء الفرنسية أن ذلك الجهاز البصري يستخدم في تحويل أي نص مكتوب، ان كان كتابا او مجلة او ورقة الارشادات المرفقة بالأدوية، لتحويله وبشكل فوري الى نص صوتي. واختير هذا الاختراع بالاجماع من قبل لجنة التحكيم المؤلفة من ٤٧ عضوا في مسابقة "ليبين" التي ينظمها كل سنة معرض باريس. اما صاحب الاختراع فهو راوول بارينتي الذي درس الهندسة وعمل مدرسا للرياضيات سابقا. وقال الفائز، الذي يدرس حاليا فن الابتكار والابداع في إحدى جامعات فرنسا "كنت أفكر بهذا الجهاز منذ سنوات طويلة. فشقيقتي فاقدة للبصر ،وأردت مساعدتها ". واضاف "انا مخترع هذا الجهاز وانا اشرفت على تنفيذه، لكن ما سمح بتحقيق هذا النجاح التقني هو عمل فريق كامل مؤلف من عشرة أشخاص". ويستطيع هذا الجهاز قراءة سبع لغات حاليا هي الفرنسية والانكليزية والاسبانية والايطالية والالمانية والهولندية. وكانت هذه المسابقة سبباً في اختراع أكثر من ٥٠٠ جهاز على مدى (١٠٩ سنة) من ضمنها اختراع القلم الجاف والمكواة على البخار والفرن الكهربائي والقلب الاصطناعي.



توصيات قانونية عامة


القاضي الأستاذ حازم الشمري

• الجهل بالقانون هو سبب رئيسي في انتشار المخالفات التي تؤدي إلى السجن
• المخالفات التي تؤدي إلى السجن هي (مخالفات المرور، المشاجرات، حمل الآلات الجارحة، حيازة وتعاطي المواد الممنوعة)
• إذا تعرضت لأي مشكلة قانونية اخبر والديك فوراً أو أياً من أقاربك الكبار
• يكون الحدث مساءل قانونياً بعد تمام السنة التاسعة من عمره
• ممكن ان يحكم على الحدث بالسجن لمدة تصل إلى ١٥ سنة فتتغير حياته ويخسر كل شيء.

فتيان داخل السجون

الموقوف (أ. ج. ك.)
يسكن كربلاء المقدسة وهو من مواليد ١٩٩٩
في المدرسة كان هنالك طالب يضايقه كثيراً ويسخر منه أمام الزملاء خلال درس التربية الرياضية، فمرةً أخطأ فيها التهديف خلال مبارة كرة القدم، مما جعل هذا الزميل المزعج يسخر منه ويناديه بالفاشل في كل مكان ويسخر منه داخل وخارج المدرسة، كان يسخر من طريقة كلامه ومن ملابسه كثيراً، فقرر أن لا يسكت على هذه المضايقات لكنه أضعف من زميله المزعج ولا يستطيع أن ينتصر لنفسه بيدين خاليتين فحمل معه سكين وذهب بها إلى المدرسة، أراد أن يزرع الخوف في قلب زميله فقط ولم يشأ أن يؤذيه لكنه وفي الطريق إلى المدرسة وجد أن خبراً قد وصل إلى الطالب المزعج عن طريق أحد الوشاة وقد انتظره على قارعة الطريق قبل أن يصل إلى المدرسة ومعه ثلاثة من الاولاد الضخمين ويحملون بأيديهم قطعاً خشبية، فما كان منه إلا أن يهجم عليهم ويضرب أحدهم بالسكين في يده مما تسبب في جرح خطير كاد أن يقطع إصبع أحدهم، وحاول ان يضرب الآخر إلا أنهم تكاثروا عليه وأثخنوه بالضرب حتى تدخل المارة من الناس والمدرسين وجاءت دورية الشرطة لتسجن الجميع.
ينتظر اليوم حكماً بالسجن قد يصل إلى سنتين، وهو نادمٌ جداً على ما فعل، ويقول لو أنني ذهبت إلى مدير المدرسة وأخبرته بأن أحد الطلبة يزعجه لحل الامر وعشت حياتي بعيداً عن السجون، لقد أخطأت كثيراً عندما حاولت أن أحل مشكلتي بالعنف كان يجب أن ألجئ إلى والدي أو من هو أكبر مني وأخبره، ليتدخل ويمنع عني المضايقات بدلاً أن أفكر بحلها وحدي.





الشاعر

جابر الكاظمي

إعداد: مصطفى عادل الحداد

هو شاعر عراقي ينتمي إلى أسرة لها النفس البليغ والطويل في كتابة الشعر، درس الأدب العربي ثم هاجر من العراق عام ١٩٨٠ إلى سوريا لكنه لم يدم طويلاً حتى انتقل إلى ايران عام ١٩٨٢ حيث ترأس فيها (جمعية الشعراء الشعبيين) لأنه برع في كتابة الشعر بالفصحى واللهجة المحلية، وفيما بعد عمل مقدما لبرنامج (جمعية الشعراء الشعبيين) في إذاعة طهران العربية حتى عام ١٩٨٨ وقد انتقل إلى لندن حيث محل إقامته الآن وله العديد من الدواوين المطبوعة منها ..

١-الدموع الناطقة يتكون من ٢٤ جزءاً .

٢-الأغاريد في المدح و المواليد يقع في جزئين.

٣-ألف بيت في تاريخ أهل البيت(عليهم السلام).

٤-مصباح امسى.

٥-كليم الحسين(عليه السلام).

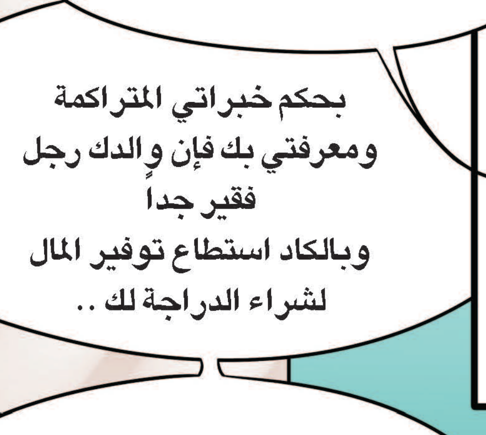
وقد تناول شعره الكثير من النقاد الذين يمثلون الخط الحسيني لما تميز به شعره من لغة رصينة ووصف أخاذ وأخيلة واسعة وعواطف صادقة في التعبير عن كل ما يكنه من الحب الشديد، لآهل البيت (عليهم السلام) وقد نلمح ذلك في إحدى قصائده التي يمزج فيها بين اللغة الفصحى واللهجة العامية بقوله:

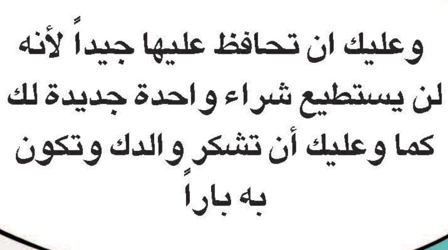
صلى عليك مليكُ السماء
جسمٌ صريعٌ في العراء مقطعُ الاعضاء
سليب حسين
غريب يا حسين
××××××××
مو آية وحدة بهذي نزلت آيات
بيها الكتاب يصرِّح
شما بالسما و الأرض من مخلوقات
بسم الإله تسبِّح
بمعناها يشعر عالم الموجودات
باليحزن و باليفرح
و بهالشعور عليك ناحت كل ذات
وادي الطفوف يوضّح
بكى عليك ضميرُ الجماد
ثم ارتدى ثوبَ الحداد يا مُبكي الأطواد
عجيب حسين
غريب يا حسين
××××××××
أول صواب الحجر لمن صابك
ذاك الجبين اتهشّم
هذا الحجر ظل ينحب على مصابك
و أصبح جبينك مأتم
سهم المثلث سِجَد يم أعتابك
أدى التحية و سلَّم
و من صوب چبدك ظل يحن لصوابك
ألّمك و هو تألم
شابت عليك رؤوس النبال
و بكتك صالية القتال من محجرٍ هطّال
حبيب حسين غريب حسين
والدك يوم الحشر هو الميزان
و بچفه حوض الكوثر
شلون انته ابنه تموت بالطف عطشان
چبدك ذِبَل و اتطفر
نهر الفرات اليوم منك خجلان
من چبدتك يتعذر
خلوك يمه بلا غُسِل بلا أچفان
مغسَّل بدم المنحر
ناحت عليك ضفاف الفرات
دمعٌ و موجٌ جاريات و أنتَ في الفلوات

وهمان و فهمان

سيناريو: علي البدري
رسوم: مهند حسن











١٧
حيرة
وهمان وفهمان
أنا اعرف واجبي جيداً
في المحافظة على الدراجة كما أنني فتى مؤدب
وقد شكرت والدي أيضاً.
ماذا جرى لمالك هل ازعجه أحد ؟
أتركه يا فهمان فبعض الناس
لا يحبون من ينصحهم .
لقد أخطأت يا وهمان ما كان
عليك أن تجرحه بكلامك
يا وهمان ... كم مرة قلت لك
انصح من دون أن تجرح

كتاب بحار الأنوار

كتاب يحتوي على الأحاديث النبوية الشريفة وسيرة أهل البيت الأطهار(عليهم السلام) وهو أكبر موسوعات الحديث عند المسلمين الشيعة، إذ تجاوز عدد مجلداته ١١٠ مجلد وترجمت كثير من مجلّداته إلى الإنكليزيّة والفارسيّة والأرديّة

مؤلف الكتاب

هو فضيلة الشيخ محمد باقر المجلسي من علماء الشيعة الإمامية الاثني عشرية ولد في عام ١٠٣٧ هـ في مدينة أصفهان التي كانت آنذاك من المراكز العلمية المعروفة في العالم الإسلامي، وكان والده المولى محمد تقي المجلسي من مفاخر علماء الشيعة له مؤلفات كثيرة في شتى المجالات .

سبب التأليف

كان الشيخ محمد باقر المجلسي حريصاً على طلب العلم وحفظ التراث من الضياع حيث كانت الأصول المعتبرة مهجورة، فبدأ بجمع العلوم من خلال كتاب الله(عزوجل) وأخبار أهل البيت(عليهم السلام)

طريقة التأليف

كان المجلسي يختار عنواناً لكل من المجلدات في المرحلة الأولى ثم يفتح أبواباً لكل عنوان ثم يورد تحت كل باب الآيات المتعلقة به مباشرة ثم كان يعقب ذلك بأقوال المفسرين الذين يكثر النقل عنهم في المرحلة الثانية، وكان يدرج تحت ذلك الاحاديث ذات الصلة بالعنوان نفسه ويذكر أسانيد الروايات بإختصار وأحيانا يكتفي بنقل بعض فقرات من الحديث وينقل الحديث كاملا في الباب المناسب له مشيراً أحيانا الى مصدر الحديث في كتاب البحار.

مكانة بحار الأنوار

تعدّ موسوعة (بحار الأنوار الجامعَةُ لِدُرَرِ أخبارِ الأئمة الأطهار) من أهم المصادر الموضوعية للحديث صنّفتَ على شكل دائرة معارف وقد حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين، بسبب ما اشتملت عليه من الأحاديث مع ذكر سندها الموصل للأئمة المعصومين عليهم السلام ولترتيبها الموضوعي والشروح والتعليقات التي زينتها في ذيل أكثر الاحاديث والروايات إضافة الى التحقيقات التاريخية والفقهية والتفسيرية والاخلاقية واللغوية التي اشتملت عليها الموسوعة ومن هنا أخذ العلماء باستنساخ الموسوعة خطياً رغم كثرة مجلداتها، ومن عصر المؤلف إلى ما تلته من العصور بنسخ خطية كثيرة جداً ومع تطور علم الطباعة في القرن الثالث عشر شقت الموسوعة طريقها الى الطباعة، حيث طبعت أكثر من مرة



وَصِيَّةُ الإِمَامِ عَلِيٍّ لِوَلَدِهِ الإِمَامِ الحَسَن

أَيْ بُنَيَّ، إنِّي وإنْ لَمْ أَكُنْ عُمِّرتُ عُمُرَ مَنْ كَانَ قَبْلي، فَقَدْ نَظَرْتُ فِي أَعْمالِهِمْ، وَفَكَّرْتُ فِي أَخْبَارِهِمْ، وَسِرْتُ فِي آثارِهِمْ، حَتَّى عُدْتُ كَأَحدِهِمْ، بَلْ كَأَنِّي بِما انْتَهَى إلَيَّ مِنْ أُمُورِهِمْ قَدْ عُمِّرْتُ مَعَ أَوَّلِهِمْ إلى آخِرِهِمْ، فَعَرَفْتُ صَفْوَ ذلِكَ مِنْ كَدَرِه، وَنَفْعَهُ مِنْ ضَرَرِه، فَاسْتَخْلَصْتُ لَكَ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ نَخِيلَتَهُ، تَوَخَّيْتُ لَكَ جَمِيلَهُ، وَصَرَفْتُ عَنْكَ مَجْهُولَهُ، وَرَأَيْتُ حَيْثُ عَنانِي مِنْ أَمْرِكَ ما يَعْني الوالِدَ الشَّفيقَ، وَأَجْمَعْتُ عَلَيْهِ مِنْ أَدَبِكَ أَنْ يَكُونَ ذلِكَ وَأَنْتَ مُقْبِلُ العُمُرِ مُقْتَبَلُ الدَّهْرِ، ذُو نِيَّةٍ سَلِيمَةٍ، وَنَفْسٍ صَافِيَةٍ، وَأَنْ أَبْتَدِئَكَ بِتَعْلِيمِ كِتَابِ اللهِ عَزَّ وَجَلَّ وَتَأْوِيلِهِ، وَشَرَائِعِ الإسْلامِ وَأَحْكَامِهِ، وَحَلالِهِ وَحَرامِهِ

التأملات في الوصية

١- يُشير الامام علي (عيه السلام) هنا إلى اهمية دراسة اخبار الماضين والإطلاع على تجاربهم لمعرفة قواعد الحياة وقوانينها، وهذه المعرفة تكسب الانسان وعياً وخبرات، وكأنه قد عاش كل هذه التجارب بنفسه فقد بين الامام أنه قد فكر في أخبار كل من سبق وتعلم كل التجارب من حياتهم واختار افضل الحكم من تجارب الأمم والشعوب وقدمها الى ولده ليعطيه ثمره عقول السابقين ونتاج تجاربهم

٢- ترك الامام (عليه السلام) كل شائبة قد تدخلنا الى شبهة تعكر بال الفتى

٣- ان فترة الفتوة وبداية العمر أفضل الاوقات للتعلم حيث يكون الانسان ذا نية سليمة ونفس صافية وغير مشغول بهموم ومشاكل ومصالح الحياة .

٤- ان اول ما يجب تعلمه للفتى هو كتاب الله (سبحانه وتعالى) وتأويله وشرائع الاسلام

٥-ان احب شيء وأفضله أن يتعلم الإنسان تقوى الله (سبحانه وتعالى) وحلاله وحرامه





الاكتئاب

يخيل للمرء المصاب بالاكتئاب أنه فاشل في كل شيء وغير نافع لأي شيء، فيداهمه اليأس ويسلبه نشاطه ويفتر همته وقد يختفي الاكتئاب من تلقاء نفسه ولكنه يتكرر، والعلاج لدى الطبيب النفسي يخفض من شدته ويقلل من احتمال عودته.

يمكن تقسيم السلوك الاكتئابي إلى ثلاثة انواع رئيسية يتفرع منها العديد من حالات الاكتئاب، وهي اكتئاب خفيف اكتئاب حاد واكتئاب ذهولي حاد.

عوارض الاكتئاب الخفيف :

لا مبالاة تجاه أي أمر حزن وعبوس، تشاؤم، بطء ذهني وحركي، بلادة في نظرات العيون شعور المكتئب بأنه انسان فاشل فقدان الثقة بالنفس، مزاج دوري تعب.

عوارض الاكتئاب الحاد :

إضافة إلى عوارض الاكتئاب البسيط هناك : اضطراب المزاج تبدلات في الوزن والقابلية إلى الطعام اضطراب نمط النوم إحساس بالذنب وتعاسة واضحة على وجه المريض.

عوارض الاكتئاب الذهولي الحاد:

رفض المريض الاختلاط بِالغير، العزلة الشديدة، شعور بالأسى والقهر واحتقار الذات، يعنف نفسه بقسوة ويتهمها بأبشع الصفات ويكون مقتنعا أنه سبب المشاكل والمصائب لمن حوله، يبدو في بعض الأحيان شديد التوتر والانفعال وفي احيان اخرى لا ينفعل لشيء يفقد الشعور بالواقع وتظهر عليه هلوسات سمعية لكن قدراته الذهنية وذاكرته تظل كما هي. يتمنى الموت أو اللحاق بعزيز سبقه الى الموت وقد يحاول الانتحار. تفكير المكتئب بنفسه عادة سلبي جدا يبكي على ماضيه ويتشاءم من مستقبله وكل لحظة تمر عليه تغدو عذابا ومعاناة حتى تسريح شعره يصبح عنده جهدا جسميا وروحيا لذا فإنه يأخذ بالظهور بمظهر أشعت غير مهندم.

العلاج

اي علاج للمكتئب يجب أن يبدأ بفحص طبي شامل فبعض الأدوية تسبّب الكآبة كمفعول جانبي وبعد إجراء الفحص الطبي الشامل تتقرر طبيعة العلاج فإما ان تكون بيولوجية او سيكولوجية، والاثنين معا وذلك تبعا لنوع الاكتئاب المصاب به الشخص كما ان التعبير عن الاعجاب بموقف ما قام به مريض الاكتئاب أو الاطراء على عمل ما أدّاه أو إظهار الحب له كلها محاولات قد تعود عليه بالفائدة متى قدمت بشكل مقنع ومنطقي، وقد تخفف من حدّة كآبته وترفع من مستوى معنوياته ومتى كانت حالة المريض متقدمة فلا بد من مراجعة الطبيب النفسي، إذ هناك حالات خطيرة وصعبة يكون التداوي فيها بالعقاقير المناسبة والجلسات الكهربائية اساساً في علاج المريض إلى جانب تفهم وحسن معاملة المحيطين به .



لماذا يصبح اللسان ابيض؟؟

اللون الأحمر لون اللسان الطبيعي لماذا يصبح ابيضّ اللون؟ اللسان هو تلك العضلة التي توجد في الفم و التي دونها لا نستطيع تذوق الطعام أو ممارسة الكلام وهو أيضا المؤشر الرئيس على صحة الجهاز العظمي، والجسم، ومن المعروف أن لون عضلة اللسان هو اللون الأحمر وأن تغير لون اللسان قد يكون عارضا من أعراض التوعك المعوي والصحي .

فاللون الابيض للسان قد تسببه طبقة بكتيرية وطبقة من الخلايا الميتة على اللسان وتترسب تلك المواد أعلى اللسان وبالرغم من أن شكل اللسان الابيض يوحي بأمور عديدة تتسم بالخطورة إلا أنه في حقيقة الامر يوحي بمشاكل مؤقتة غير خطيرة

في حالات تشكل اللون الابيض على هيئة بقع في الفم أو الحلق أو أطراف اللسان قد يكون ناجما عن بعض الفطريات و تحتاج هذه الحالة لمراجعة طبيب مختص بأمراض الفم حيث تتعدد أسبابها التي يذكر منها :

الجفاف و نقص السوائل

التنفس عن طريق الفم

التدخين

ارتفاع الحرارة

تناول بعض الادوية

ينصح في هذه الحالة : شرب الماء و المضمضة بالماء واستخدام فرشاة الاسنان لتنظيف أعلى اللسان و جوانبه وننصح به يومياً ويكون ذلك باستخدام فرشاة الاسنان و وضع الفرشاة على اللسان من خلف اللسان ومن ثم تحريكها إلى الأمام وإعادة ذلك عدة مرات وكذلك جوانب اللسان ومن ثم نغسله بالماء بشكل جيد حتى نتخلص من البقايا التي تم جرفها بالفرشاة .

ولكن يجب علينا المراقبة الواعية لظهور هذه العلامات لديك ويجب ايضاً الوعي التام عند اصابتنا بهذا المرض وعدم القلق الزائد، لانها بالغالب تكون أمراً مؤقتاً وعندما نرى ان هذا الموضوع قد طال مع اننا قد اتبعنا جميع الطرق الوقائية عندها فننصح بمراجعة الطبيب للتأكد من عدم وجود فقر في الدم .

الجنائن المعلقة في العراق



إحدى عجائب الدنيا السبع في العالم القديم، وهي العجيبة الوحيدة التي يُظن بأنها أسطورة ، بُنيت في المدينة القديمة بابل وموقعها الحالي قريب من مدينة الحلة بمحافظة بابل . وقد نسبتْ إلى الملك البابلي نبوخذ نصر الثاني، الذي حكم بين العامين(٥٦٢ و ٦٠٥) قبل الميلاد.. حدائق بابل المعلقة ليست العجيبة الوحيدة التي كانت موجودة في بابل، فكانت أسوار المدينة والمسلة التي نسبت إلى الملكة سميراميس أيضاً من عجائب المدينة. يبلغ ارتفاع حدائق بابل ٣٢٨ قدماً (١٠٠ متر) وكان يتطلب ري حدائقها يومياً ما يُعادل ٣٧ الف لتر يومياً لذا فقد كانوا يستخدمون نظاماً حديثاً خاصاً لرفع الماء إلى الأعلى ..



حقّ السمع

«وأما حق السمع فتنزيهه عن أن تجعله طريقاً إلى قلبك إلا لفوهة كريمة تحدث في قلبك خيراً،أو تكسب خلقاً كريمًا، فإنه باب الكلام إلى القلب، يؤدي إليه ضروب المعاني على ما فيها من خير أوشر»

كما ان الانسان يختار الطعام الطيب ليدخله إلى فمه عليه أن يختار الافكار الجميلة ليدخلها إلى أذنه، فالطعام الملوث ممكن أن يسبب تسمماً مؤقتاً يمكن معالجته الا أن الافكار المسمومة والملوثة أكثر ضرراً على الانسان وممكن أن تفقده حياته أو أفضل ما فيها، فالسمع هو الأداة الفعالة في تكوين شخصية الإنسان، وبناء سلوكه، وذلك بما ينقله من المسموعات التي تنطبع في قرارة النفس، ومن حق الأذن على الإنسان أن يجعلها بريداً لنقل الآداب الكريمة، والفضائل المحمودة، والمزايا الحميدة ليتأثر بها، وتكون من صفاته وخصائصه.

وإن الله (سبحانه وتعالى) سيسأل الانسان عن كل كلمة سمعها خيراً كانت أم شراً، فقال تعالى في محكم كتابه العزيز ﴿إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْؤُولاً﴾ الإسراء٣٦

نعم سيحاسبك على ما تسمع من كلمات فلا تدخل أذنك كلمة غيبة أو نميمة أو غناء محرماً فحافظ على سمعك كما تحافظ على معدتك.

التحفيز Motivation

يُقصد به شحن وتقوية مشاعرك وأحاسيسك الداخلية التي تقودك إلى تحقيق أهدافك أو تسهل عليك القيام بها.

من يساعدك في التحفيز الذاتي؟

كما يوحي لفظ (تحفيز ذاتي) فإنك أنت الذي تقوم بعملية التحفيز ولا يُساعدك أحد وعملية التحفيز الذاتي هي من أقوى عمليات التشجيع لنفسك وتدخل في دائرة برمجة عقلك الباطن على أمور بمقدورها أن تجعلك الشخص الأكثر نشاطاً وإنتاجية ومعرفة كما أنها ترفع من فهمك لذاتك وتقديرك لها .

أنواع المحفزات

هناك نوعان أساسيان من المحفزات وهما :

- المحفزات الخارجية : وتتمثل في التأثير الذي يتلقاه الفرد من محيطه الخارجي بهدف تحفيزه على القيام بغرض ما ومن سلبيات اعتماد الفرد على المحفزات الخارجية كون هذه الأخيرة قد تنقطع عليه فجأة
- المحفزات الداخلية : وتتمثل في التأثير الذي يتلقاه الفرد من قرارات نفسه، وهي بمثابة تلك القوة النائمة في الشخص والتي بإمكانها تحقيق المستحيل حيث يصعب الوصول إليها بسهولة فهي بحاجة إلى تمارين يومية في التحفيز حتى تصبح سلوكاً مكتسباً ومن إيجابيات المحفزات الداخلية تمكين الفرد من الشعور بالطمأنينة والقوة والشعور باحترام أكبر لنفسه والشعور بقوة داخلية كبيرة .

الحافز

لماذا تحفز نفسك؟

- عندما تشعر بانخفاض طاقتك أو بأن نشاطك البدني أو النفسي قل ولم يعد له الأثر في تحقيق أهدافك.
- عندما تراودك مشاعر بأنه لا داعي ولا جدوى من تحقيق أهدافك.
- تحفز نفسك كي تشجعها لعلى مضاعفة مجهودك والإسراع في تحقيق أهدافك.
- عندما تريد الإقدام على أي خطوة ترى أنها ناجحة وصاحبك إحساس بعدم قدرتك على القيام بها.

عناصر التحفيز الذاتي :

١- الإعداد والتحضير:

يجب أن تكون قد أعددت خطة وحضرت أهدافاً إستراتيجية لحياتك لأنك تحفز نفسك كي تقوم بخطوات عملية لتحقيق أهدافك .

٢- التدريب :

- يجب أن تتدرب على كيفية تحقيق الأهداف عن طريق تقسيمها إلى أهداف بعيدة المدى وأهداف قريبة المدى ثم تقوم بتجزئتها وتوزيعها على سلم زمني حسب الأولويات ثم تقوم بشطب كل انجاز أو هدف قمت بتحقيقه.
- ستركز تحفيزك على هدف محدد في وقت محدد حسب الجدول المعد حول الأهداف ، ستتدرب معا لتكرار انجاز الأهداف.
- كل انجاز أو هدف تحققه سيحفزك ويدفعك إلى تحقيق المزيد.

٣- المرونة :

- يجب أن تتحلى بالمرونة في وضع الأهداف والتعامل مع خططك ستجد أن هناك أهدافا لم تتحقق بسبب ظروف خارجية قاهرة

-اجعل لديك خططاً بديلة وركّز تحفيزك عليها.

٤- المتعة :

لكي تحفز نفسك للقيام بمجهود ما أو البدء في خطوة محددة عليك بأن تقوم بشيء يجلب المتعة لك ويعطيك قدر من الطاقة والانطلاقة نحو تحقيق هدفك .

ماذا لو لم يتم تحفيزك من الآخرين :

- لا تبرمج عقلك الباطن على أن يستجيب لردات الفعل الخارجية،فإن رأي الآخرين فيك ليس بالضرورة رأيك عن نفسك مئة بالمائة، أنت أعلم بنفسك لذلك حفزها بطريقتك تحفيزاً ذاتياً .

- التحفيز من البيئة الخارجية تأثيره أقل من التحفيز الداخلي وهو متغير غير ثابت وقد يكون محفوفا بأنواع من النفاق بل ربما تحرم من التحفيز من الآخرين فهل ستنتظر شخصاً ما يأتي ليبعث فيك روح النشاط لتحقيق أهدافك، إذن البداية من الداخل ...

كيف تحفز نفسك؟

-عن طريق الألفاظ والكلمات والأقوال التشجيعية لنفسك، حيث تبرمج عقلك الباطن بمجرد الاعتقاد بها وتكرارها ستجد أنها تقوي الدافعية لديك

-عن طريق مكافئة نفسك عند أي نجاح أو مجهود يستحق الإطراء بأن تشتري لنفسك هدية (كتاب - الذهاب لرحلة)



لماذا نغضب؟

الغضبُ هو انفعالٌ طبيعي وصحِّي ولكن يمكن أن يكونَ التعاملُ مع الغضب مشكلةً بالنسبة لكثير من الناس الذين يجدون صعوبةً في إبقاء غضبهم تحت السيطرة. في دراسة حديثة لمؤسَّسة الصحَّة النفسية Mental Health Foundation، بينتْ أن ٢٨٪ من البالغين إنَّهم يشعرون بالقلق حول الغضب الذي يشعرون به أحياناً، وبينَ أنَّ ٣٢٪ منهم إنَّ لديهم صديق أو قريباً يعاني من مشاكل في التعامل مع الغضب. تشتمل القضايا الصحِّية المرتبطة بالغضب المستمرِّ على ارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية والاكتئاب والقلق ونزلات البرد والأنفلونزا ومشاكل الهضم. لكن لا يجب أن يكونَ الغضبُ مشكلة حيث لا بدَّ من السيطرة عليه ويتحمَّل الشخصُ مسؤولية ذلك.

التعامل مع الغضب

كلُّ شخص لديه ردَّة فعل جسديَّة تجاه الغضب لذلك يجب الانتباهُ لاستجابة الجسم عندَ الغضب واتِّخاذُ خطوات للتهدئة باستمرار:

- التعرُّف إلى علامات الغضب

ينبض القلبُ بشكل أسرع كما يتسرَّع النَّفَسُ ويتحضَّر الشخص للتصرُّف, وقد تُلاحَظ علامات أخرى أيضاً مثل التوتُّر أو الشدِّ في الكتفين أو انقباض القبضتين, فإذا لاحظ الشخصُ هذه العلامات يجب أن يخرجَ من المكان الذي هو فيه إذا كان لديه تاريخٌ من فقدان السيطرة.

- العدُّ إلى ١٠.

يوفِّر ذلك الوقتَ للتهدئة بحيث يمكن أن يفكِّرَ الشخصُ بشكل أكثر صفاءً، ويتغلَّب على الدافع إلى التصرُّف.

- التنفُّس ببطء

يجب القِيامُ بزفير لمدَّة أطول من الشهيق، مع الاسترخاء أثناء الزفير فالشخصُ يقوم بالشهيق بشكلٍ تلقائي أكثر من الزفير عندما يشعر بالغضب، ولذلك ينبغي فعلُ العكس؛ فهذا سوف يجلب التهدئةَ على نحو فعَّال ويساعد على التفكير بشكل أكثر صفاءً.

ضبطُ الغضب على المدى الطويل

عندما يصبح الشخصُ قادراً على التعرُّف على علامات الغضب يمكنه تَهدئة نفسه والبدء بالبحث عن وسائل شاملة للسيطرة على غضبه:

١- ممارسة التمارين

يمكن خفضُ مستويات الشدَّة والتوتُّر بممارسة التمارين الرياضية والاسترخاء ويعدُّ الجريُ والمشي والسباحة واليُوغا والتأمُّل من الأنشطة التي يمكن أن تساعدَ على الحدِّ من التوتُّر؛ فممارسةُ التمارين الرياضية كجزء من الحياة اليومية هي وسيلة جيِّدة للتخلُّص من الانزعاج والغضب.

٢- الاعتناء بالنفس

يمكن تخصيصُ وقتاً للاسترخاء بشكلٍ منتظم وضمانُ الحصول على قدر كاف من النوم ممَّا تجعل مشاكلَ الغضب أسوأ حيث تُنقصَ الضوابطَ التي نحن بحاجة إليها لمنعنا من التصرُّف بشكلٍ غير مقبول ونحن غاضبون

٣- ممارسة الهوايات

يمكن للكتابة والرسم أو أيِّ عمل إبداعي أن يقلِّلَ من التوتُّر، ويساعد على الحدِّ من مشاعر الغضب.

٤- النقاش حولَ موضوع الغضب

يمكن أن تكونَ مناقشةُ المشاعر مع صديق مفيدةً، حيث يساعد ذلك على الحصول على وجهة نظر مختلفة عن الوضع.

إلقاء نظرة على طريقة التفكير

لابدَّ من محاولة التخلِّي عن أيَّة وسائل غير مفيدة للتفكير مثل أفكار "هذا ليس عدلاً" أو "الناس من هذا القبيل لا ينبغي أن يكونوا على الطُرق" حيث يمكن أن تجعلَ هذه الأفكارُ الغضبَ أسوأ. إنَّ التفكيرَ بمثل هذه الطريقة يُبقي الشخصَ مركِّزاً على كلِّ ما يجعله غاضباً. لذلك، يجب السعيُ إلى التخلُّص من هذه الأفكار ممَّا يجعل التهدئةَ أسهل. لا تستخدم العبارات التي تشتمل على ما يلي:

- دائماً (على سبيل المثال، عليك أن تفعلَ ذلك دائماً).
- أبداً (أنت لا تستمع لي أبداً).
- يجب أن/يجب ألاَّ ("يجب أن تفعَل ما أريد" أو "ينبغي ألاَّ تكون على الطُرُق").
- ينبغي أن/ينبغي ألاَّ ("ينبغي أن أصلَ في الوقت المُحدَّد" أو "ينبغي ألاَّ أتأخَّر").
- ليسَ من العدل.

الحصولُ على المساعدة

إذا كان الشخصُ يشعر بأنَّه بحاجة إلى المساعدة للتعامل مع الغضب، لابدَّ من مراجعة الطبيب؛ فقد تكون هناك دوراتٌ للتعامل مع الغضب، أو طلب المشورة.

الأوز

هي أسرة من الطيور تتبع فصيلة البط من رتبة الإوزيات وتعد من الطيور المائية وهي متعددة الألوان وقد يزن الذكر منه حوالي ١٢ كغم وتزن الأنثى اقل من ذلك وتبيض الأنثى بحدود (٣٠ – ٤٠) بيضة سنوياً وقد تتسم البيضة بكبر الحجم فيصل وزنها إلى حوالي ٢٠٠غم وهناك الإوز البري والإوز المدجن الذي يربى تجارياً للاستفادة من لحومها وريشها حيث يستخدم ريشها في صناعة الأغطية والوسائد والمعاطف وكما يستخدمون لحمها في الغذاء ، وهناك أنواع عديدة من الإوز المشهور منها إوز تولوز والإوز العراقي والذي يمتاز بأنه كبير الحجم ذو عنق طويل له صوت كصوت النفير لونه ابيض منقاره برتقالي وأما الإوز المصري فيتسم بصغر حجمه حيث يزن الذكر حوالي ٤ كغم ويكون لونه رمادياً أو ابيض وفيما بعد انتشر في كافة أنحاء العالم.

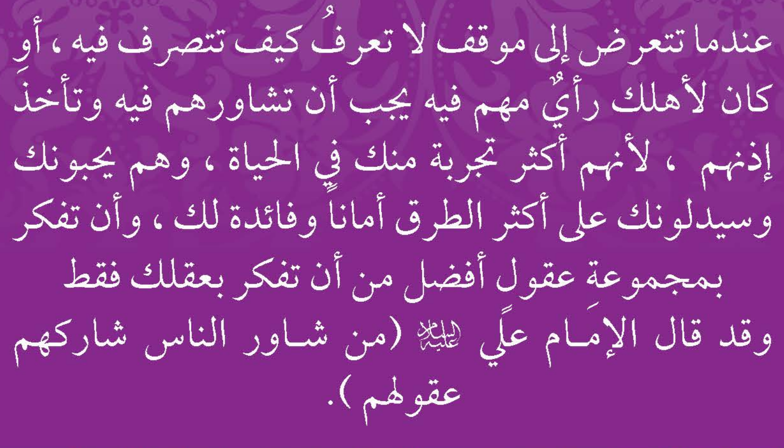
الشوفان

هو نبات عشبي حولي من الفصيلة النجيلية ويعد نوعاً من الحبوب التي تستخدم بذوره في تغذية الإنسان والحيوان وخصوصاً الدواجن والأحصنة ويستخدم قشه أحياناً كمرقد للحيوانات، والشوفان الخام غير صالح لعمل الخبز وعادة ما يقدم كعصيدة مصنعة من الشوفان المدشوش أو رقائق الشوفان أو دقيق الشوفان ويخبز أيضا بسكويت الشوفان (كيك الشوفان) و الذي يمكن أضافة دقيق القمح إليه وتعد منتجات الشوفان من الأغذية الرخيصة والمغذية وكان ذلك السبب في انتشاره واستخدامه في الكثير من بلدان العالم منها الولايات المتحدة كما يستخدم في صناعة غذاء الأطفال يمكن استخدامه في عمل الخبز بخلطه مع دقيق الحنطة.

المشاورة

وَشَاوِرْهُمْ فِي ٱلْأَمْرِ

سورة آل عمران - ١٥٩



عندما تتعرض إلى موقف لا تعرفُ كيف تتصرف فيه ، أوِ كان لأهلك رأيٌ مهم فيه يجب أن تشاورهم فيه وتأخذ إذنهم ، لأنهم أكثر تجربة منك في الحياة ، وهم يحبونك وسيدلونك على أكثر الطرق أماناً وفائدة لك ، وأن تفكر بمجموعةِ عقولٍ أفضل من أن تفكر بعقلك فقط
وقد قال الإمَـام علّي عليه السلام (من شـاور الناس شاركهم عقولهم).

قال الامام علي عليه السلام
(مَنِ اسْتَبَدَّ بِرأْيِه هلكَ، وَمَنْ شاوَرَ الرِّجالَ شارَكَها فِي عُقُولِها)

عماد الدين رحمن

يومي يبدأ بالرسم وينتهي بالرسم

نرحّب كلّ الترحيب بضيف المجلّة الموهوب الرسّام (عمادالدين رحمن عمران) والمعروف بـ(عمادالدين الرسّام) من محافظة كربلاء المقدّسة، ليروي لنا قصّته مع الرسم

كم عمرك وفي أيّ مرحلة دراسيّة أنت؟

- دخلتُ في الحادية عشرة من عمري، وقد نجحتُ للصفّ الخامس الابتدائي.

هل من بين أسرتك رسامون وفنانون؟

- نعم.. فإنّ عائلتي تقريباً كلّهم فنانون، فالبعض خطّاط والبعض الآخر رسّام، ومنهم المصمّمون، وأخي محمد علي قاصّ .

هل للمطالعات الخارجية نصيب في برنامجك اليومي؟

- بالتأكيد فلقد حرص والدي على أن نُشغل أوقات الفراغ في القراءة، وأنا عوّدتُ نفسي أن أختم يومي بالقراءة لمدّة نصف ساعة قبل أن أنام.

كيف كانت بداياتك في الرسم؟

تعمّد والداي منذ صغري بين السنة الأولى والثانية من عمري أن أمسك القلم على ورقة وأعمل شخبطات عفويّة، وهكذا تدرّجتُ في العمر وأنا أحبّ الرسم كثيراً، ولقد كانت لي لوحات جميلة ـ على الأقل في نظري ـ وأنا في الثالثة والرابعة من عمري. وكان والدي يوفّر لي أقلام الرسم بأنواعها والورق المسودّة والورق النظيف، ويحثّني على التدريب المتواصل، ويساعدني في خلق الأفكار

بماذا تنصح الأولاد الذين هم بمثل سنّك؟

- أقول لهم لابدّ من استثمار الوقت أقصى استثمار في الأمور النافعة، لأنّ الإنسان في مثل عمري سريع الحفظ وعالي الهمّة، وقد قال أمير المؤمنين عليّ بن أبي طالب(عليه السلام): (فوت الفرصة غُصّة) وهذه السنين هي فرصتي في التعلّم والاستفادة.



تشريع الجهاد في الإسلام

قال الله تعالى:
((أُذِنَ لِلَّذِينَ يُقَاتَلُونَ بِأَنَّهُمْ ظُلِمُوا وَإِنَّ اللَّهَ عَلَى نَصْرِهِمْ لَقَدِيرٌ)).

سبب النزول:

كان المشركون يؤذون المسلمين (في مكّة)، وكان المسلمون يأتون مراراً مضروبين، ومجروحين إلى رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) يشكون من ذلك، فيقول رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: (عليكم بالصبر، فإنّي لم أؤمر بعد بالقتال) وبعد هجرته إلى المدينة أنزل الله عليه هذه الآية، وهي أوّل آية نزلت في القتال.

الإشارات والمضامين:

١- تشريع الجهاد: هذه الآية شرَّعت الجهاد، وأذنت للمسلمين بالقتال، فالمراد بقوله: ((أُذِنَ))، الإذن بالجهاد، وجملة ((لِلَّذِينَ يُقَاتَلُونَ)) بدل قوله: (الذين آمنوا)، يدلّ على أنّ المأذون فيه هو القتال (ضد المشركين).

٢- إن المشركين هم من بدأ قتال المسلمين: إنّ الفعل في جملة ((لِلَّذِينَ يُقَاتَلُونَ)) مبنيّ للمجهول، فيدلّ على أنّ المشركين هم الذين أرادوا الحرب، وهم شرعوا بإيقاد نارها.

٣- علّة تشريع الجهاد ظلم المشركين للمسلمين: الباء في ((بِأَنَّهُمْ ظُلِمُوا)) للسببية، وفيه تعليل الإذن بالقتال، أي أُذِنَ لهم بالقتال لأنّهم ظُلِموا، والآية التي تليها ((الَّذِينَ أُخْرِجُوا مِن دِيَارِهِمْ بِغَيْرِ حَقٍّ...)) تفسّر ماهيّة (حقيقة) هذا الظلم.



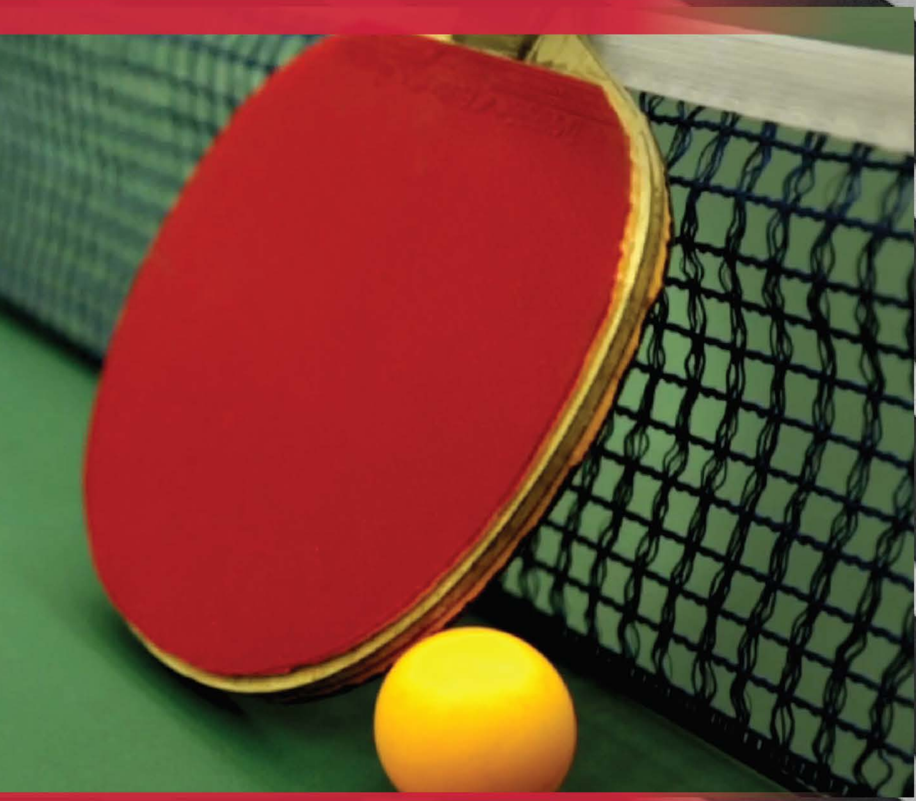
الثأر

• قصة : علي الخباز

وقف أمام المشنقة خائر القوى ترتعش فرائصه خوفاً... سألوه : هل لك أمنية أخيرة ؟ قال وهو يبكي... نعم - حكمة أقولها لرجل دين لعلها تنفع الناس : أنا يا سيدي رجل بريء - لم ارتكب جريمة القتل المنسوبة لي فابحثوا عن القاتل الحقيقي... اسمي كامل فؤاد عبد الله شاب من عائلة فقيرة تعيش في حلب ، اعمل في متجر لرجل غني أحب امانتي وحرصي على عملي وطاعتي، وكان لهذا التاجر ابنة مريضة تكبرني سناً وهي دميمة عفّ عنها الرجال - فكرت ذات يوم ان اتزوجها فهي وحيدة أهلها وكل هذه الملكية وهذا الغنى سيعود لها وحدها... وفعلا تم كل الذي حسّبت حسابه واصبحت بعد ثلاث سنوات من اغنياء حلب - وكل الذي ينقصني هو امرأة جميلة فقط وكيف لي أن اظفر بامرأة حسناء وزوجتي على قيد الحياة - فأخذت المسألة تكبر في رأسي يوما بعد يوم، وفي إحدى الأيام تعرضت زوجتي لوعكة شديدة - اسرعت لنقلها إلى المستشفى وانا في الطريق قررت القضاء عليها بطريقة تبعدني عن يد القانون فبقيت أدور في سيارتي من شارع لشارع وهي تستنجدني (كامل) أرجوك انقذني- تركتها تنازع أنفاسها الأخيرة في السيارة وبعدها أخذتها إلى المستشفى وأنا أبكي واستصرخ زوجتي كيف سيكون طعم الحياة دونكِ وأبكي، وهكذا صدقني الناس وقدموا تعازيهم ومواساتهم وهم يدعوني إلى الصبر والسلوان ولذلك أقول إن عقوبة الإعدام أنا استحقها فعلا لكوني ارتكبت جريمة قتل بحق أنسانه كانت سبب الخير الذي أنا فيه ولم أنل أي عقوبة بسبب غباوة القانون اللاانساني الذي حماني وأنا قاتل وتخلى عني وحكم عليَ بالاعدام على قضية لا علاقة لي بها - هذه هي حكمة الله سبحانه وتعالى فجعل هذه بتلك فاقتنعت تماما إن الله لا يغفل عن المظلومين أبدا وتلك حقيقة لم أعرفها الا في لحظاتي الأخيرة .

كرة الطاولة أو تنس الطاولة

PING PONG



هي إحدى أكثر الرياضات شعبية من حيث عدد اللاعبين، وهي من أحدث الرياضات الكبرى الحالية. يتبارى فيها لاعبان في المسابقات الفردية أو أربعة لاعبين (لاعبان لكل فريق) في المسابقات الزوجية. تضرب كرة التنس عند الإرسال بوجه أو ظهرها اليد إلى منطقة الخصم، ويتم احتساب النتيجة النهائية بناء على عدد النقاط التي حصل عليها اللاعبان في المسابقة، بحيث يفوز من يحقق ١١ نقطة أولاً وعند وصول اللاعبين ١٠ / ١٠ يجب على اللاعب ان يفوز بنقطتين متتاليتين. تتطلب الرياضة سرعة رد الفعل و لياقة بدنية عالية لكونها رياضة سريعة.

الطاولة



تلعب رياضة تنس الطاولة على طاولة خاصة قياسها (٢,٧ × ١,٥م) مستطيلة الشكل، لونها غالباً أخضر، أو أزرق غامق، أو أسود، أو برتقالي. ويوجد في وسط الطاولة خط فاصل يقسمها إلى نصفين يمثلان منطقتي اللاعبين. ارتفاع الشبكة ١٥,٢٥ سم. طول مضرب كرة التنس عادة ١٥ سم إلا أنه لا توجد قوانين معينة تحدد طول المضرب. كرة التنس تكون مختلفة عن كرة المضرب حيث قطرها ٤٠ مم، وهي خشنة ومجوفة وخفيفة جداً، مصنوعة من السليوليد.

التهديف



تحسب النقاط للخصم حينما يتم ارتكاب الأخطاء التالية:

- عندما تضرب الكرة الجانب الخاص باللاعب مرّتين.
- عندما تضرب الكرة على الجانب الخاص باللاعب مرة أخرى بعد ضربها.
- ضرب الكرة مرتين .
- عندما تلامس الكرة شيئا آخر غير المضرب
- عندما لا تقع الكرة على النصف الآخر للطاولة (جهة الخصم).
- ضرب الكرة قبل وقوعها مرّة واحدة على الجانب الخاص باللاعب.
- وضع اليد الحرة للاعب على سطح اللعب (الطاولة) أو تحريك السطح أو وضع الجسم على الطاولة.
- امساك المضرب من الناحية الخطأ .

وقوع الكرة في الشبكة (جهة اللاعب) ولكن ملامسة الكرة للشبكة ووصولها إلى الخصم لا تعد خطأ .

العنف Violence

تعريف العنف

يعرف العنف بأنه "سلوك عمدي موجه نحو هدف سواء لفظي أو غير لفظي ويتضمن مواجهة الآخرين ماديا أو معنويا ومصحوبا بتعبيرات تهديدية، وله أساس غريزي".

ويجسد العنف ضد الأطفال أحد أبرز مظاهر إهمال الأطفال، ويرى كثير من الدارسين أن مفهوم الإهمال يتم تحديده بناء على الثقافة السائدة والعوامل الاقتصادية والسياسية والقيم الاجتماعية والأخلاقية وطبيعة المجتمع المحلي الذي يحدث فيه. ويختلف المتخصصون في هذا المجال كالمتخصصين الاجتماعيين في الخدمات المباشرة والمتخصصين في الرعاية الصحية.

أنواع وأسباب العنف

الإيذاء البدني:

تجدر الإشارة إلى أنه حتى الآن لم يتم التوصل إلى اجماع تعريف موحد للإيذاء البدني إلا أن أحد الأساتذة قد عرفه، بأنه: الأذى الفعلي أو المحتمل وقوعه على الطفل أو التعاون في منع حدوثه بالإضافة إلى تسميم الطفل المتعمد أو خنقه.

وعموماً يمكن القول إن الإيذاء البدني للطفل هو أي نوع من أنواع السلوك المتعمد، الذي ينتج عنه إحداث الضرر والأذى على جسم الطفل، والممارس من قبل أحد الوالدين أو كليهما أو الآخرين المحيطين بالطفل أو من غرباء عن الطفل والموجه نحو أحد الأطفال في الأسرة أو كلهم، سواء كان في صورة عمل يتسبب في إحداث ألم للطفل (كالضرب أو الحرق أو الخنق أو الحبس أو الربط) أو أي أعمال أخرى غير مباشرة من الممكن أن تسبب في حدوث ضرر للطفل (كعدم توفير العلاج له أو قطعه عنه، أو عدم إعطاء الطفل غذاء كافيا).

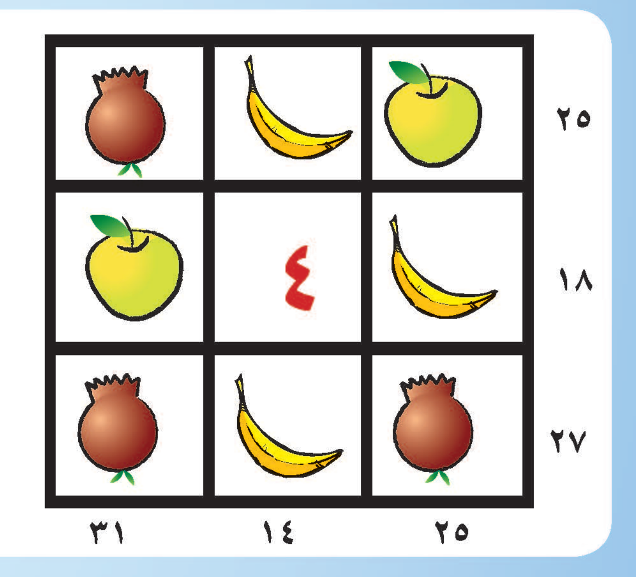
الإيذاء النفسي:

اختلفت التسميات حول مفهوم هذا النوع من الإيذاء فهناك من يطلق عليه الإيذاء النفسي أو الإيذاء العاطفي ويشير البعض إلى أن الإيذاء النفسي يتضمن التهديد أو التخويف أو الإيذاء اللفظي، أو المطالبة بالقيام بأشياء غير واقعية.

ويعرف بعض الأساتذة، الإيذاء النفسي للطفل بأنه "أي سلوك أو عمل متعمد يصدر من قبل أحد الوالدين أو كليهما أو الآخرين المحيطين بالطفل أو من غرباء عن الطفل، تجاه أحد أو كل الأطفال في الأسرة ويتسبب في إحداث أي نوع من أنواع الضرر والأذى للطفل، وذلك بإتباع الأساليب التي تسبب ألما نفسيا للطفل كالسخرية منه أو إهماله أو نبذه أو تهديده، أو تخويفه أو توجيه العبارات الجارحة له أو معاملته معاملة سيئة، أو التفرقة بينه وبين أخوته أو حرمانه من العطف والمحبة والحنان إلى غير ذلك من الأعمال التي تتسبب في الأذى النفسي للطفل كنتيجة لها".

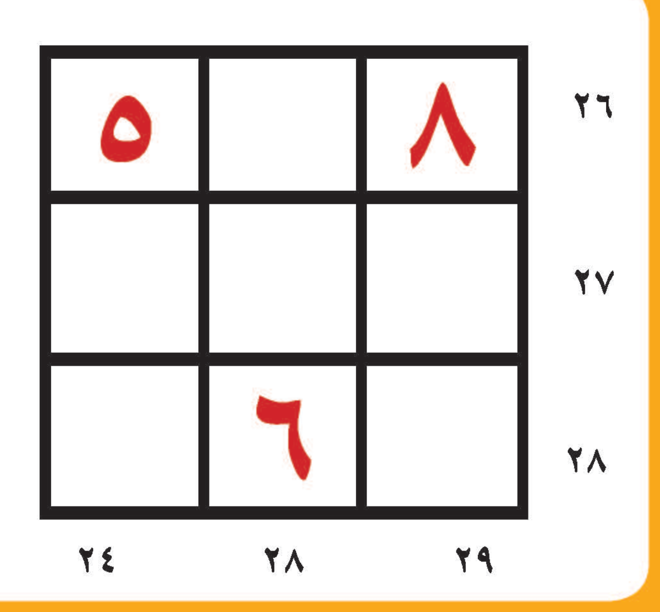
رياضة فكرية

فواكه واعداد



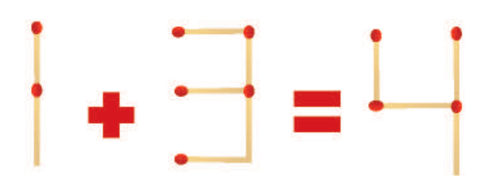
عين الأعداد التي تدل عليها الفواكه الموجودة في المربعات مستعيناً بالمجموع الموجود في الأسفل واليمين.

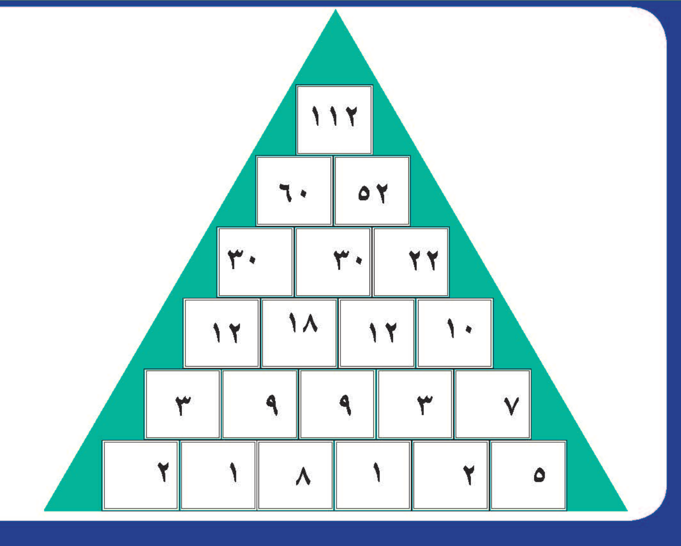
فكر مع الاعداد

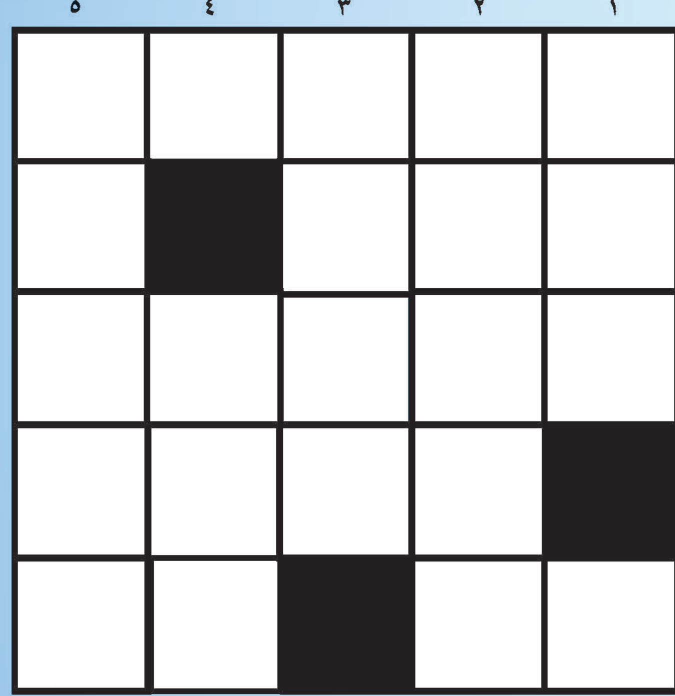


ضع الاعداد من (٥ - ١٣) في المربعات الموجودة دون تكرار أي عدد بحيث يكون مجموع كل صف عمودي أو أفقي مساوياً للمجموع في أسفل ويمين الجدول..

جواب العدد السابق







أفقي:

١- من اسماء خاتم الانبياء (صلى الله عليه وآله وسلم) .
٢- عكس (فرع) .
٣- اتاني .
٤- نخبئ الشيء في انفسنا .
٥- سقاية الارض + خاصتي .

عمودي:

١- هاج البحر.
٢- فرسي .
٣- مخلوق نوراني.
٤- رفعة وسمو .
٥- لعبتي .

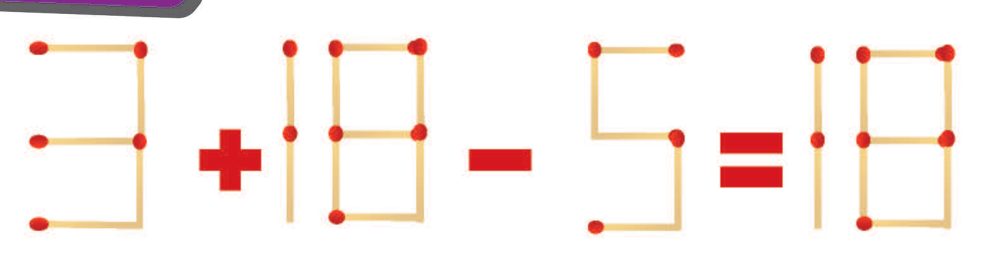
هرم الارقام

ضع العدد المفقود في المربع الابيض بحيث يكون العدد الموجود في اي مربع يساوي حاصل جمع العددين الواقعين في المربعين اللذين يقعان أسفله

٢٤٦					
	٣٢		٢٨		
	١٥			١٢	
٢		٩	٨		٤

عود الثقاب

انقل عود ثقاب واحداً فقط الى المكان المناسب لكي تصبح العملية الحسابية صحيحة.




يمكنكم ارسال مشاركاتكم او
مقترحاتكم عن طريق :
فيسبوك
facebook:
شبكة الكفيل العالمية
فايبر
Viber: ٠٧٧٢٣٣٥١٣٣٣
اتصال
٠٧٦٠٢٣٢٦٦٨٠ : اتصل بنا
احصل على مجلتك من مبيعات قسم الشؤون
الفكرية والثقافية :
١- مركز البيع المباشر (بين الحرمين الشريفين)
قرب باب الامام الحسن (عليه السلام)
٢- مركز البيع المباشر (شارع العلقمي)
٣- مركز البيع المباشر
معهد القرآن الكريم
مقابل باب الامام موسى الكاظم (عليه السلام)
٤- حمّل المجلة الكترونيا عن طريق شبكة
الكفيل العالمية
اشبال الكفيل
((بالكفيل ننشئ جيلاً قيادياً مبدعاً))
يسر وحدة الانشطة والمخيمات - مخيمات اشبال الكفيل أن تعلن
للأشبال الكرام عن فتح باب التسجيل في المخيمات الكشفية وباقي
الفقرات الخاصة بكشافة أشبال الكفيل:
(القرآن - الرواديد - المسرح - الرياضة) فعلى من يرغب بالانظمام
الاتصال بالارقام التالية : ٠٧٦٠٢٣٢٦٦٩٠